

# DDH-M DIGITAL

Die App der Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.



Ein digitaler Service der DDH-M für Menschen mit Diabetes. Von Aktuellen Themen, über Veranstaltungen in Ihrer Umgebung, bis hin zu einem umfangreichen Wissenslexikon – alles an einem Ort. „DDH-M digital“ verbindet die klassische mit der digitalen Selbsthilfe. Ziel ist es das Leben und das Selbstmanagement von Patienten zu verbessern und eine Bereicherung für jeden Interessierten zu sein.

Dieses Dokument soll Ihnen den Umfang und die Bedienung der App zeigen. In detaillierten Schritten erfahren Sie z.B., wo die Wissens-Datenbank zu finden ist oder welche Termine als nächstes in Ihrer Umgebung stattfinden.

## Inhaltsverzeichnis

### 1. App herunterladen

- Wo finde die App bei Android und IOS?

### 2. Öffnen und Startseite / Aktuelles

- Übersicht und Navigation in der App

### 3. Termine und Orte

- Termine und Orte in der Nähe finden

### 4. Wissensdatenbank

- Lexikon, Selbsthilfe, Sozialrechtliches und mehr

### 5. Weitere Funktionen

- Einstellungen, Kontakt und weitere Informationen



# 1. App herunterladen

## Android-Betriebssystem (z.B. Samsung, Google, Sony, HTC, etc.)

- Die App ist unter anderem im „Google Play-Store“ verfügbar. Um dieses herunter zu laden, öffnen Sie die „Play-Store“ App auf Ihrem Mobiltelefon. Diese ist entweder auf einem Ihrer Startbildschirmen zu finden, oder in der Übersicht aller Apps und sieht wie folgt aus:

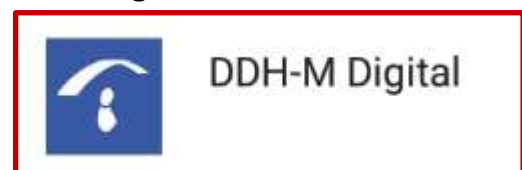


- Wenn die „Play-Store“- App geöffnet ist, erscheint ganz oben die Möglichkeit nach einer Anwendung zu suchen. Tippen Sie auf das Feld und suchen Sie nach „DDH-M digital“. Die App sollte in den Suchergebnissen erscheinen. Drücken Sie auf „Installieren“ und warten Sie bis der Vorgang abgeschlossen ist. Anschließend kann die App entweder direkt über den „Play-Store“ oder über Ihre Übersicht aller Apps gestartet werden.



← Suchfeld in der „Play-Store“-App

Suchergebnis:



App installieren:



App öffnen:



## IOS-Betriebssystem (iPhone)

- Die App ist unter anderem im „Apple App Store“ verfügbar. Um diese herunter zu laden, öffnen Sie die „App Store“ App auf Ihrem Mobiltelefon. Diese ist auf einem Ihrer Startbildschirmen zu finden und sieht wie folgt aus:



- Wenn die „App-Store“- App geöffnet ist, erscheint in einer unteren Leiste die Möglichkeit zum Suchen. Tippen Sie auf die Lupe und suchen Sie nach „DDH-M digital“. Die App sollte in den Suchergebnissen erscheinen. Drücken Sie auf „Laden“ und warten Sie bis der Vorgang abgeschlossen ist. Anschließend kann die App entweder direkt über den „App-Store“ oder über Ihren Startbildschirm gestartet werden.



### Suchen

App Store

Suchfeld im „App-Store“

Suchergebnis:



DDH-M Digital

App installieren:

LADEN

App öffnen:

ÖFFNEN

## 2. Öffnen und Startseite

- Die App startet immer in der Übersicht zu Aktuellem. Hier finden sich regelmäßig neue Inhalte zu den verschiedensten Themen. Von hier aus erben sich folgende Möglichkeiten:

**Aufrufen des Menüs. Vor hier aus können alle Bereiche der App aufgerufen werden. Mehr dazu auf der nächsten Seite.**



**Über dieses Symbol lassen sich die Filtereinstellungen öffnen. Hier kann ausgewählt werden, aus welchen Themenbereichen Artikel angezeigt werden sollen.**



Diabetes für Kinder erklärt

vor 8 Tagen

Leben mit Diabetes



Schwangerschaft mit Diabetes Typ 1, Typ 2 oder Gest...

vor 9 Tagen

Leben mit Diabetes



Arzt-Patienten-Seminar für Menschen mit Typ-1-Diabetes

vor 9 Tagen

Veranstaltungen



Virtueller Elterntreff der Diafüchse

vor 10 Tagen

Selbsthilfegruppen

**Auflistung neuer Artikel rund um das Thema Diabetes. Die neusten Beiträge sind im „Slider“ oben aufgelistet und können durch „wischen“ nach links durchsucht werden.**



- Durch das Anklicken der drei Striche oben rechts, gelangen Sie in die Navigations-Übersicht. Von hier aus können alle Bereiche der App erreicht werden und zwischen diesen navigiert werden.



The screenshot shows the app's navigation menu with the following items: Aktuelles, Termine, Karte, Wissen, Einstellungen, Kontakt, and Über uns. Red boxes highlight the 'Aktuelles', 'Termine', 'Karte', and 'Wissen' sections, with red arrows pointing from these boxes to their respective descriptions on the left.

 Aktuelles

- Über diese Schaltfläche gelangt man immer zu der Startseite, bzw. zu den aktuellen Themen

 Termine

 Karte

- Hier sind viele Termine rund um Diabetes zu finden. Sowohl in einem Kalender, als auch übersichtlich auf einer Karte

 Wissen

- Unter Wissen ist die große Datenbank mit Lexikon und Artikeln zu finden

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie detailliert was sich hinter den Schaltflächen verbirgt und wie diese zu handhaben sind.

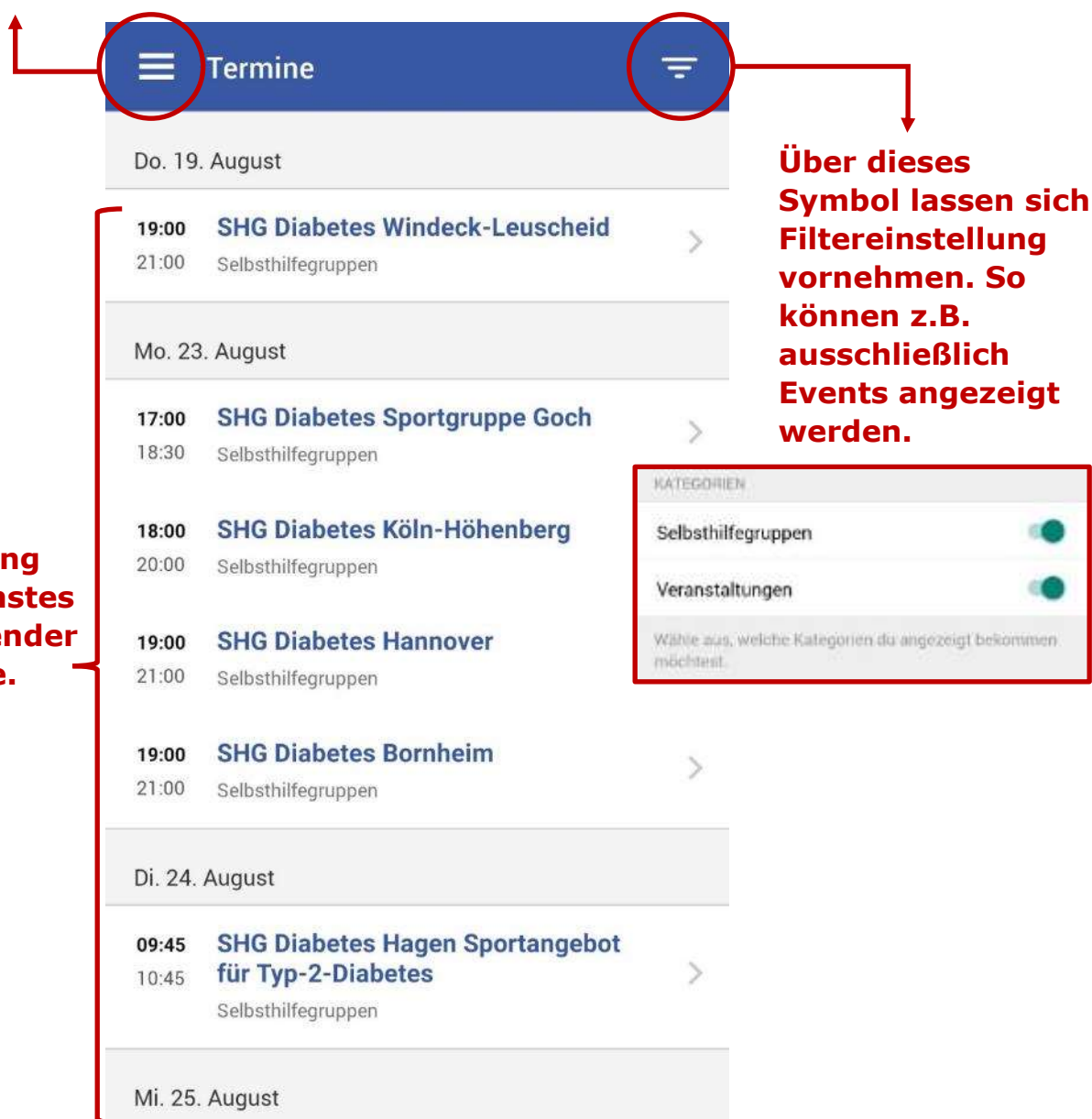
## 3. Termine und Orte

### Termine

- In dem Kalender sind viele Termine der kommenden Monate zu finden. Dazu gehören Info-Veranstaltungen genauso, wie feste Zeitpunkte für Selbsthilfegruppen.

**Über die Schaltfläche „Menü“ kann jederzeit zwischen den einzelnen Bereichen der App gewechselt werden.**

**Auflistung als nächstes anstehender Termine.**



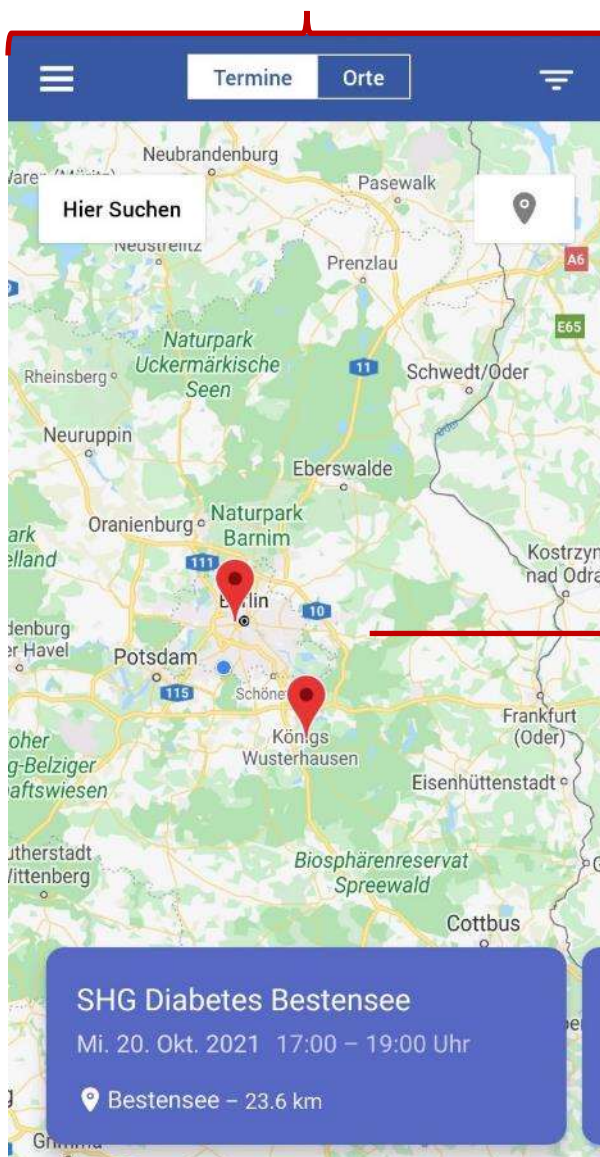
**Über dieses Symbol lassen sich Filtereinstellungen vornehmen. So können z.B. ausschließlich Events angezeigt werden.**

KATEGORIEN	
Selbsthilfegruppen	<input checked="" type="checkbox"/>
Veranstaltungen	<input checked="" type="checkbox"/>
Wähle aus, welche Kategorien du angezeigt bekommen möchtest.	

## Karte

- Die Karte umfasst genauso alle Veranstaltungen wie der Kalender. Allerdings lassen sich hier gezielt Events in Ihrer Nähe herausuchen. Außerdem können hier Orte ohne feste Termine, wie z.B. Diabeteskliniken o.ä. gefunden werden. Mit einem Finger lässt sich die Karte verschieben und mit zwei Fingern kann die Ansicht vergrößert oder verkleinert werden. So können Sie den Anzeigeradius selbst festlegen. Durch das anklicken einer roten Nadel erfahren Sie, welche Veranstaltung dort stattfindet. Ein erneutes anklicken des erschienenen Banners, öffnet die Übersicht.

### Aller Termine übersichtlich auf einer Karte von Deutschland



**Wenn jemand z.B. in Dortmund wohnt, kann die Karte auf das Wohngebiet vergrößert werden, sodass alle Termine im Umkreis zu sehen sind.**

**Durch Anklicken einer Nadel erscheint im unteren Teil ein Banner mit dem Titel der Veranstaltung und weitere Daten. Durch Anklicken dieses Banners, wird die Informationsseite dieses Events aufgerufen. Alternativ können die Banner durch zur Seite „wischen“ durchsucht werden.**



## Orte

- Durch Drücken auf den „Orte-Knopf“ ganz oben, wechselt die Kartenansicht in den Orte-Modus. Nun werden anstatt fester Termine die Orte angezeigt. So können z.B. Diabeteskliniken o.ä. Orte gefunden werden. Die Navigation erfolgt genau wie bei den Terminen. Durch Drücken der entsprechenden Schaltfläche kann jederzeit zwischen den beiden Modi gewechselt werden.



## Informationsfenster eines Termin/Ortes



**Öffnen von „Google Maps“:  
Durch Festlegen Ihres  
Startpunkts, können Sie sich  
direkt zu dem Event Navigieren  
lassen.**

SHG Diabetes Hildesheim

Mi. 01. Juni 2022

19:00 – 21:00 Uhr

**SHG Hildesheim:** Die Treffen finden jeweils am 1. Mittwoch des Monats statt.

**Leiter**

Herr Axel Steinwedel

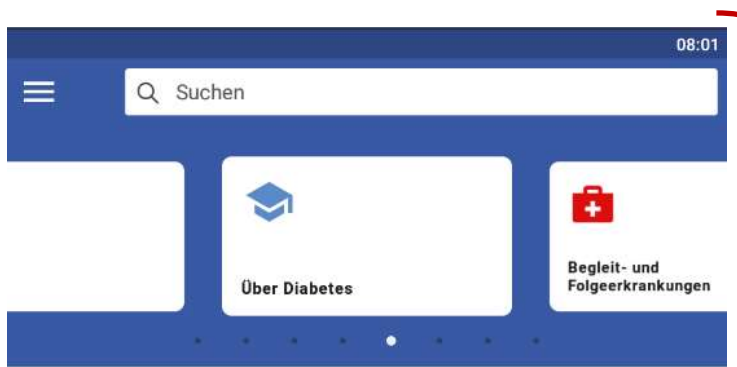
**Adresse**

**Informationen wie  
Adresse, Datum und  
Ansprechpartner**



### Lexikon und Artikel

- In der Wissensdatenbank befinden sich neben dem Lexikon vor allem Artikel zu verschiedenen Themen rund um Diabetes. Neben einer Suchfunktion können Sie die einzelnen Kategorien durchstöbern. Wischen Sie dazu in der Kategorien-Übersicht einfach nach links oder rechts.



**Suchfunktion und darunter liegend die Kategorien-Übersicht.**

#### Blutzucker messen

Die richtige Blutzuckermessung für das Diabetes-Selbstmanagement

#### Diabetes Typ 1

Autoimmunreaktion verhindert Bildung körpereigenen Insulins

#### Diabetes Typ 1 bei Kindern

Diabetes Typ 1 bedeutet ein lebenslanges Diabetesmanagement mit Insulin

#### Diabetes Typ 2

Chronische Stoffwechselerkrankung mit dauerhaft erhöhtem Blutzuckerspiegel

#### Diabetes Typ 2 im DMP

Strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit der chronischen Stoffwechselerkrankung

#### Diabetes Typ 3

Unterschiedliche Gründe führen zu einem Diabetes Typ 3

#### Diabetes Typ LADA

Eine autoimmun erworbene Sonderform von Diabetes Typ 1

#### Diabetes Typ Mody

Mody - eine Form des Diabetes Typ 3

#### Diabetes im Vorstadium

Mein Zucker ist zu hoch - was nun?

#### Diabetes mellitus

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung

#### Diabetes und Schwangerschaft

Diabetes in der Schwangerschaft Typ 1 und Typ 2

#### Gestationsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes kann durch Glukosetests erkannt werden

**Hinter jedem Thema verbirgt sich ein Artikel. Zurück zur Übersicht aller Artikel gelangen Sie durch den Pfeil oben links.**



### Die richtige Blutzuckermessung für das Diabetes-Selbstmanagement

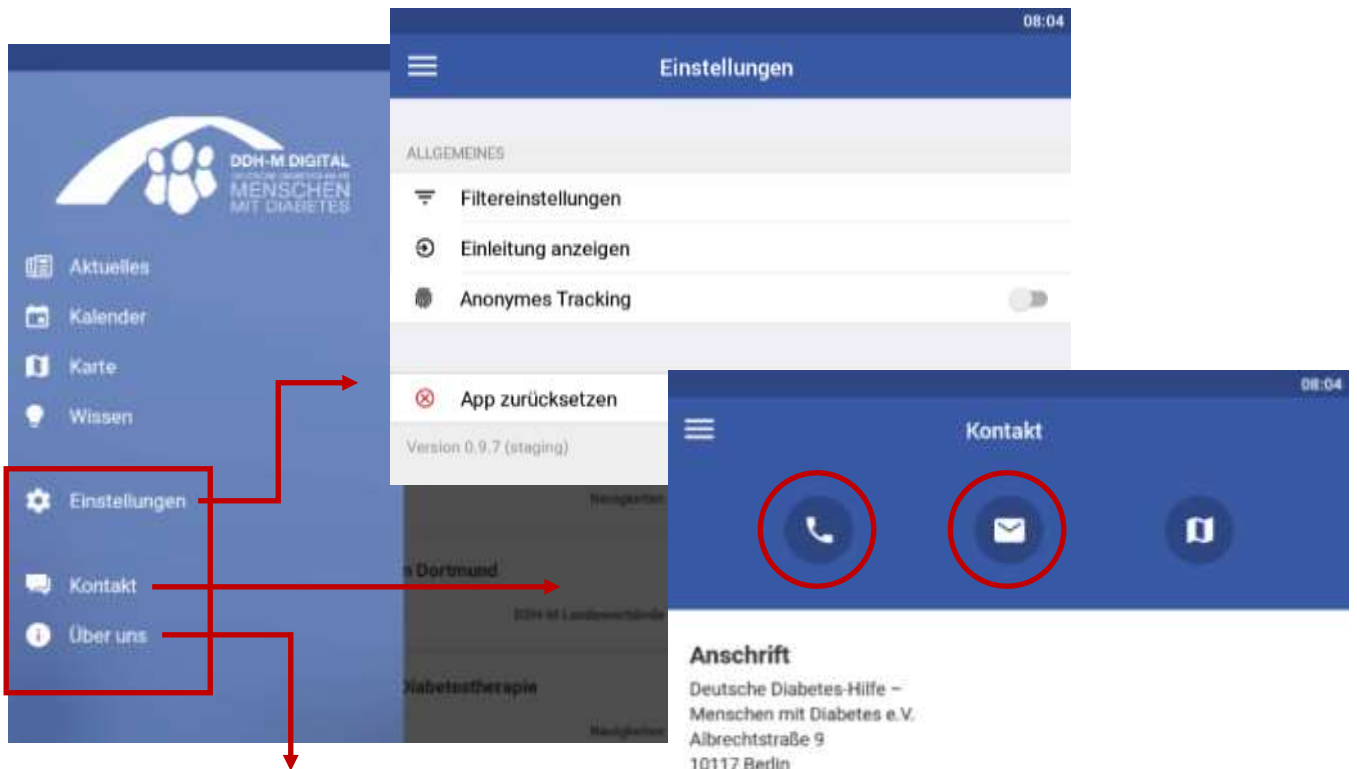
Grundlage der Diabetesbehandlung ist der Blutzuckerwert (BZ). Aus diesem Grund werden die Blutzuckerwerte für die Einstellung und den Erfolg der Diabetestherapie regelmäßig aufgezeichnet. Insulinpflichtige Diabetespatienten und Patienten mit schwieriger Stoffwechsellage erhalten ein Blutzuckermesssystem vom Arzt verschrieben. Menschen, die sich mit leicht erhöhten Blutzuckerwerten im Vorstadium des Diabetes befinden und keine Insulinpflicht haben, müssen eigenverantwortlich eine Blutzucker-Selbstkontrolle durchführen bzw. beim Arzt die regelmäßige Überwachung in Anspruch nehmen.

#### Blutzuckerwerte im Diabetes-Tagebuch oder digital dokumentieren

Jede Blutzuckermessung sollte vermerkt werden. Dazu dienen Diabetes-Tagebücher in Heftform. Moderne Messgeräte haben eine Speicherfunktion, Daten der Blutzuckermessungen können am Computer ausgelesen und bildlich dargestellt werden. Die Blutzuckerwerte im Tagesverlauf sind Grundlage für die Festlegung der Diabetesbehandlung. Für das strukturierte **Blutzuckertagesprofil** benötigen Sie folgende Einträge:

### Einstellungen, Kontakt und „Über uns“

- In dem Navigationsmenü sind neben den Einstellungen und der Kontaktaufnahme auch Informationen „Über uns“ zu finden.



Wir, die **Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)**, sind eine bundesweit aktive Patientenvertretung für Menschen mit Diabetes. Als DDH-M setzen wir uns für die Rechte, Interessen und Nöte der Betroffenen ein. Zudem kämpfen wir für mehr Aufmerksamkeit und Akzeptanz in Bezug auf die Erkrankung und sind Ansprechpartner in Sachen Diabetes für Politik und Öffentlichkeit.

Wir sind eine generationsübergreifend tätige Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Diabetes jeden Typs.

Unsere Landesverbände, Regionalbeauftragten und Selbsthilfegruppen leisten wertvolle Selbsthilfearbeit in den Regionen und sind Ansprechpartner dort, wo die Betroffenen leben.

**Kontaktieren Sie uns mit Ihrem Anliegen per Telefon oder Mail**

**Neben den Informationen über uns können Sie hier auch unsere Datenschutz-Vereinbarung finden**

### Alles klar soweit?

Bei offenen gebliebenen Fragen oder Anregungen rund um die App, können Sie uns gerne mit Ihrem Anliegen kontaktieren. Nutzen Sie dazu auch gerne die Kontaktaufnahme in der App.